

GESTION DES EXPÉRIENCES DIFFICILES (CHALLENGING EXPERIENCES)

À FAIRE	À ÉVITER
• Préparer activement le patient à la possibilité d'expériences intenses, en les normalisant comme faisant partie du processus thérapeutique. • Clarifier les intentions de la séance pour fournir des points d'ancrage en cas de confusion ou de peur. • Créer un environnement calme, stable et rassurant. • Utiliser des techniques d'ancrage simples : respiration consciente, observation corporelle, contact avec le sol ou un objet. • Employer des phrases de soutien brèves et rassurantes : « Vous êtes en sécurité », « Laissez venir », « Respirez, tout va bien ». • Favoriser le lâcher-prise plutôt que la résistance ; rappeler que l'expérience a un début, un pic et une fin. • Encourager la verbalisation après la séance, sans interprétation prématurée. • Revenir sur l'expérience lors de l'intégration, en soulignant la valeur potentiellement transformatrice de la difficulté traversée. • Assurer la continuité du suivi : prévoir un contact rapide après la séance et un rendez-vous d'intégration dans les 24 à 48 h.	• Ne pas qualifier immédiatement une expérience de "bad trip" : elle peut avoir un sens thérapeutique. • Ne pas forcer le patient à affronter une peur pour laquelle il n'est pas prêt — respecter son rythme. • Ne pas interrompre l'expérience trop vite sauf urgence médicale clairement identifiée. • Ne pas imposer d'interprétation, d'explication ou de direction pendant la phase aiguë. • Ne pas minimiser ou ridiculiser la détresse du patient ; éviter toute attitude défensive ou distante. • Ne pas multiplier les stimuli extérieurs (échanges verbaux, gestes, musique) dans un moment de confusion. • Ne pas substituer prématurément une aide pharmacologique à l'accompagnement psychologique. • Ne pas laisser le patient seul après la séance, ni le laisser repartir sans évaluation de son état. • Ne pas négliger la documentation clinique (symptômes observés, interventions, issue de la crise). • Ne pas oublier que la sécurité émotionnelle prime toujours sur la performance ou la profondeur de l'expérience.